

第25回コムズフェスティバル市民企画分科会⑦

cheers ai

チアーズ アイ

お母さんのこころとからだにエールを

毎日の育児、子育て、家事、お仕事お疲れ様です。

和やかに楽しく、時には笑えるお話し会へ遊びに来てみませんか？

簡単なストレッチによる、ほぐしタイムもあります。

最後は、参加者みんなで座談会で自由にお話を楽しみましょう♪

日 時：2024年2月3日（土）10：30～12：00

会 場：コムズ4階 和室

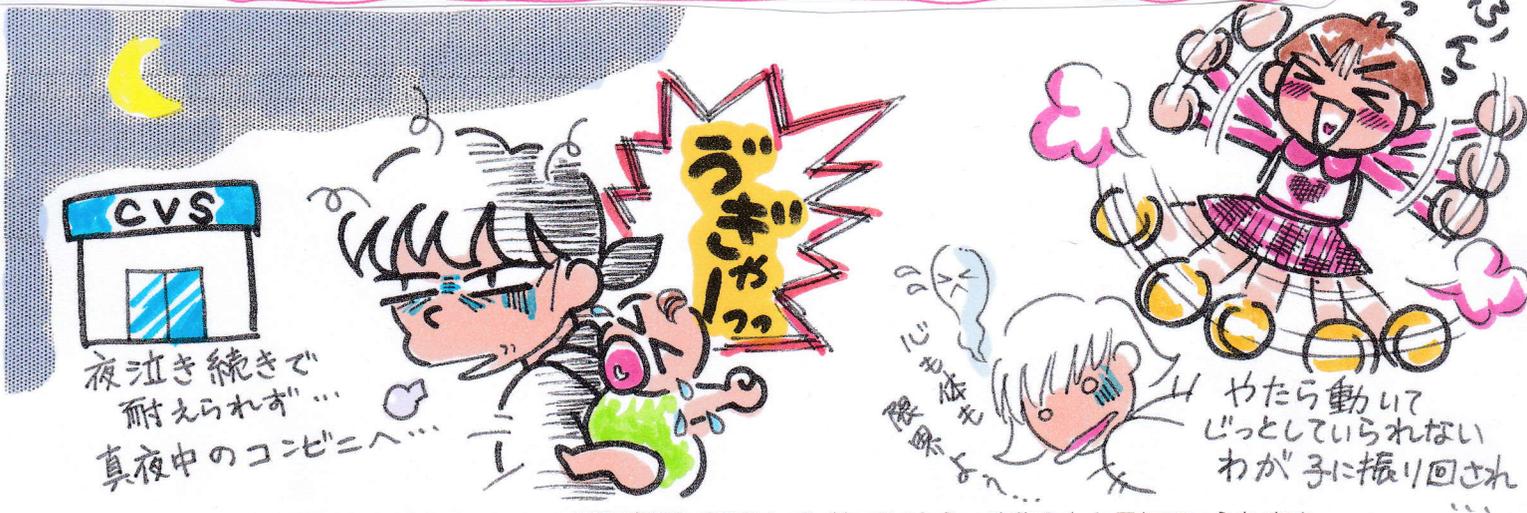
対 象：子育て中のお母さん・お父さん

定 員：来場参加15名、オンライン(Zoom)参加15名

持参物：飲み物・動きやすい服装（簡単なストレッチをします）

参加
無料

託児
あり



当日、講師をします
(^▽^)



cheers ai 代表

セルフケアアドバイザー 堀川 愛子

デザイナー
エスティシャン
※↓「holi」として活動
セミナー講師
ヨガインストラクター
<https://yogaspoon.jp>



Cheers aiとは

私たち『cheers ai』には、転勤で転々としていたり、県外から嫁いで来たり、病気治療をしながら子育てをしてきた経験豊富なメンバーが揃っています。結成間もないチームです。子育てに限らず、健康、ダイエットなどいろいろなテーマで活動しています。



お申し込み方法

来館もしくは電話・FAX・ハガキ・
申し込みフォームでお申し込みください。

- (1) 講座名 ⑦ お母さんの心とからだの健康にエールを
- (2) 参加方法：来場参加／Zoom参加
- (3) 氏名
- (4) 年代・性別
- (5) 郵便番号・住所
- (6) 電話番号
- (7) メールアドレス
- (8) 託児（無料）※対象：1歳～未就学の子ども



↑
申し込みフォームはこちら

※お寄せいただいた個人情報は、(公財)松山市男女共同参画推進財団が
責任を持って管理します。個人情報を第三者に提供することはありません。

《お申し込み・お問い合わせ先》

〒790-0003 松山市三番町6丁目4-20
松山市男女共同参画推進センター・
コムズフェスティバル係
TEL (089)943-5777 FAX (089)943-0460



コムズフェスティバル

検索

申込用紙 (FAXも可)

| | | |
|---------|----------------------|---------------------|
| 講座名 | ⑦ お母さんの心とからだの健康にエールを | |
| 参加方法 | 来場参加 ・ Zoom参加 | |
| お名前 | (ふりがな) | |
| | | |
| 年代 | () 代 | |
| 性別 | 女性 ・ 男性 ・ 回答したくない | |
| 住所 | 〒 | |
| 電話番号 | () | |
| メールアドレス | | |
| 託児 | お子さまの お名前 | (ふりがな) |
| | | (歳 ヶ月) (女兒 ・ 男児) |

送付先：松山市男女共同参画推進センター・コムズ

FAX：089-943-0460